

# 最新大学生实训课程总结 大学生实训个人总结(汇总5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 大学生实训课程总结篇一

这次实习内容主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合能力的检验。

要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还必须有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。

俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

可以说这次实训不仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮助我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有意义的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

## 大学生实训课程总结篇二

上周我们班进行了为期一周的cad实训,本人终于不辜负贾老师使命,着实完成了任务.这不仅巩固了自己以往所学的知识,更加培养了自己的动手能力,让我深深地体会到了作为一名模具设计师应有的严谨的工作态度.

时间过得真快，到今天截止，一周的cad制图实训即将结束，现在回想起刚进机房的那懵懂，自己都觉得好笑。经过一个学期的学习，面对综合量大点的图形，竟然不知从何下手。上课是一步一步，一个一个命令的学，课后的练习也没有涉及到前后的知识，知识的连贯性不大，当我们进行实际运用时，发现之前学的有点陌生。

实训的第一天，老师首先给我们将这周实训的课程安排，说明了本周实训的主要内容，实训目的以及意义所在，然后交代了一些细节方面的问题，强调应当注意的一些地方，以及考试成绩打分等。听完老师的讲解后，我并没有马上去画图，而是用两节课认真的去看任务指导书和设计指导书，很仔细的看了作图要求，以及提示的作图步骤，以便于能够合理的完成本周的实训工作，我怀着积极的心态去面对这次难得的实训机会。

实训时间安排得有点紧，尤其是周二，看到这样的时间安排后，竟然没有想溜的冲动。接着我就仔细每副图的操作细节，有些有提示，也有些没有的。我想结合我所学的，还有老师和同学的帮助，这周的实训肯定会有很大的收获的。

在接下来的几天里, 同学们, 开始进行cad操作, 我也没有闲着, 开机后打开cad程序, 迅速建好图层并保存, 然后开始画千斤顶底座的零件图, 开始在那里画还比较轻松, 并按照贾老师以前教我们的方法修剪好零件图, 最后标注所画的零件图, 自己在电脑里2008的版本里实在找不到直径标注的符号。

于是向贾老师请教, 她马上放下手上的工作, 过来指导自己, 不一会儿, 疑难问题轻松就被她解决了, 我十分感谢, 并为她认真的教学态度所钦佩, 然后我便继续完成后绪工作, 用贾老师教我的方法轻松并快速完成了第一个零件图. 有了前一个零件图的经验<sup>u</sup>和指导, 我又顺利完成了第二个零件图, 一个小时轻松搞定, 看着旁边同学有的才画完第一张图, 我有些得意, 但马上又提醒自己: 革命尚未成功, 同志还需努力。

于是马上又投入了下一场战斗之中. 就这样, 我的五张零件图只用一天半就画完了, 第三天的时候, 有些心不在焉, 偷偷小玩了一会儿五子棋, 不料被贾老师发现了, 第四天上午, 贾老师重重地点了我的大名, 狠狠地批评了我一顿, 说我不思进取, 整天在那儿五子棋、六子棋的, 不务正业, 听了让我羞愧不堪, 简直无颜面对江东父老, 于是痛下决心, 上课坚决不玩游戏了, 并认真真地完成了最后一张千斤顶的装配图, 且仔细地检查了一遍以前所画的零件图, 将其中的一些不足之处详细地做了修改, 然后保存到自己的移动u盘中, 准备明天去打印。

p>

## 大学生实训课程总结篇三

经过两个多月的实习, 我明显地感觉到了自己的进步, 无论是理论知识还是实际工作能力, 无论是学习能力还是为人方面, 进步和提升很快很多。感触最深的要属以下几点:

- 1、任何工作任何岗位都应该认真细致, 尤其是工作单位的人

事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料 and 文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。如果将这一工作作风联系到企业当中，也可谓是企业文化的一大体现。

2、讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的体现。

3、与同事的相处与交流，以及和公司其他兄弟部门的协调非常重要。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。特别是人事部工作，需要和生产部门、财务部门、采购部以及业务部门紧密联系，因为这几个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4、在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观，为员工树立标杆，为员工做出榜样，对下属的生活和工作无微不至的关怀，主动的解决员工遇到的困难，对员工的管理

尽量人性化，俗话说：以人为本、以德服人。这一点我觉得公司的领导做得不错，我很欣赏，感触也因此而生。更加深切的感受到了企业软件企业文化的巨大作用。

短短的两个多月结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页！

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛！”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖！以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干！”就这样，我的实习开始了。

一、第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

二、第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一

下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强项吗？以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗？心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

三、在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根

本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊！

我的虚心学习得到了公司的认可，由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，相处长了真有点舍不得，公司张经理在我临走的时候说：“如果你回家乡发展的话，不要忘了和我联系！”说罢，递给我一张名片。我双手接过，连同实习鉴定表一起装进口袋，这一天是20xx年8月。我的为期近一个月的实习就此结束了。

## 大学生实训课程总结篇四

某学校公寓的建筑施工图的绘制，包括平面图、立面图、剖面图和详图的绘制。

二. 实训目的

三. 实训计划：

12月12日上午熟悉操作，绘制一层平面图；下午绘制二层平面图

12月13日上午绘制三层平面图；下午绘制四层平面图

12月14日上午绘制立面图；下午整理资料

12月15日上午绘制立面图；下午绘制剖面图

四. 实训总结：

大一学习了工程制图，用手绘制图纸，时常出现一些误差，不是很精确，总期望有一种工具能够代替手工绘制。这学期我们学习了cad绘图，并且这次我们学习了cad□老师教我们

如何安装cad[]要求我们画图主要看命令行，画图不要怕画错，因为那能够修改。就这样我们又进一步加强了使用cad的潜力，并且有了天正软件的辅助，解决了时光问题和手工绘制的麻烦，这两种软件合并起来使用绘制十分的精确，作出的图纸十分的漂亮、美观。也十分的方便，并且我们还能够看出建筑物的立体效果，像看到真的建筑物一样，我很喜欢这种工具。它解决了以前工程师们的烦恼，是工程师的工作效率更高。

在学习中我们和老师有了进一步的交流，增强了师生之间的感情，同时我们也和同学之间的互动增强了同学之间的友谊，在课堂上我们有较高的学习效率，每个人都会认真的学习，不懂得也会用心提问，使我们共同进步，提升的速度十分的快。实训期间老师也会记录每个学生作图的个数，增强同学之间的比拼，使大家都十分认真的作图，用心的交流，共同的提升。老师也会在课堂上不断的给我们讲我们学长的例子，激发了我们的学习热情，提高我们的学习效率。

我们从刚开始只会做一条直线，到会做一个平面图形，到会做整个的房屋的整体图形，再到会做一个立方体的小凳子、小桌子以及一个成型的立方体办公桌。依稀记得我们在刚开始时不会做吊钩，有两条弧线就是不能相切，做了许多遍都不会做，最后我们只好用曲线将两个弧线连接起来，可还是被老师发现，回去之后看了上学期的制图，同时又结合了cad制图书籍，最后明白了该怎样样去做，也在上课时有了信心，不再惧怕画图，也是在那之后，逐渐的喜欢上了cad作图。记得有一次在做完图之后老师夸了我，我真的很开心，也变得更更有动力，更有浓厚的兴趣。

想想一个学期的学习，有苦涩，有辛酸，同时也有快乐，在这一个学期里我学到了许多的知识，也和同学老师加深了感情。

p>



## 大学生实训课程总结篇五

大学生实训即把大学生在企业等用人单位的内训模式转化为教育的模式，今天本站小编给大家整理了大学生实训总结范文，谢谢大家对小编的支持。

今天是我实习的最后一天，回首过去一个月里在单位的点滴，依然激动不已，因为在那里我经历了许多第一次，第一次和领导近距离接触，第一次帮上司整理资料，第一次出街做志愿者。正是这些大胆有益的尝试逐步使我意识到积极主动地参与社会生活锻炼的重要性。

在那里，我始终记住我此行的目的：我是来做事的。因而始终保持着积极肯干的心态，由此也赢得了上司的认可和高度评价。没错，无论在任何时间，任何地点，积极负责地去做事是成就个人良好印象的重要因素，也最终会得到大家的喜爱。

一旦在工作上遇到这种问题只会造成更大的尴尬，这是我今后必须努力解决的问题。

在个人专业知识不足的情况下，个人的素养就显得尤为重要了，保持谦虚、积极肯干的心态可以最大限度的减轻个人缺点造成的影响，无论是对领导，还是对同事，谦虚有礼都是为人的根本，这一点我深有体会，出去工作不同于学校生活，工作讲究的是效率，是办事的效果，追求的是踏实，准确。因而对个人的纪律要求也必须严格，比如说上班要准时，工作期间要务实，用“少说话，多做事”这个词来形容最准确不过，试想，一个在上班期间只会夸夸其谈的人，谁会喜欢？只有那些认真，踏实的帮领导办实事的人才会得到肯定。

如果说在学习工作上要保持“低调”，那么在与人交往当中就要“张扬”，就是要大胆地、主动地去认识别人，寒暄也

好，客套也罢，给人一个友好，大方的印象，对自己是一种大胆的锻炼，对别人也是一种尊重，这就是人际交往的一部分。

还有，在实习的过程中，我终于体验到了办公软件的广泛应用以及自己的孤陋寡闻。有一次领导让我打印一份公文，其中就有我很不熟悉的东西，最终还得领导亲自动手，让我好生尴尬。别看自己经常接触的word文档简简单单的，其实大有文章。同理，其他软件的知识也应用很广泛，这些都要求我们在学校要多接触，多练习，别把太多的时间都花在网上，只有在学校就打下牢固的知识基础，早作准备，将来才能在工作上得心应手。

这次实习俨然让我扮演了一次“跑龙套”的角色，上到做领导助理，下到打扫卫生，斟茶递水，无所不能为，值得一提的是，我对此没有任何怨言，相反，我觉得这是对我的器重。甭管其他同学是怎么看的，也许其他同学表面没事，心里一万个抗拒，但是我是发自内心的感到自豪，因为在学校我代表自己，但出到外面，我代表的却是华师的名誉，因而我必须做好我的本分，干出我的精彩。事实上，听其他学校的同学说，上级的领导对我的办事态度表示赞扬，他们也称赞我有责任感，我想我最大的收获莫过于此了。我为华师争了光！

虽然领导对我的工作没有给予太多的关注，实际上，你的所作所为，领导都看在眼里，我的务实精神终于得到了回报，当我把实习鉴定表交给我们科长的时候，尽管科长在这段时间都忙于“创卫”的工作，没有几分钟坐在办公室，但是科长还是很愉快地坐下来，具体向我询问了要求，认真的给我填了那张表，且评价中肯扼要，足见领导对我的重视。更令我感动的是，当科长得知我的实习就要在今天结束，明天就要回家的时候，他下午就让我搁下手头上的任务，叫我收拾好行李，亲自开车重新带我兜了一圈荔湾区石围塘街，平时不多话的他一下子跟我在车上谈了很多，我明白科长的用意。最后科长送我到公交站，让我早点回去，我就这样恋恋不舍

的跟科长道别了。

感谢我的上司，感谢科长，感谢城管科，这次实习让我见识不少，收获不少，终不枉此行！

## 一、实践目的：

不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。当代大学生对社会实践的看法以及透析大学生生活实践情况，从而结合马克思主义哲学分析大学生社会实践所存在的问题以及提出解决方法，使大学生能正确对待社会实践，在实践中见真知。在往后实践中能更好地接触社会、实践自己的专业技能，寻找发展的机会，许多大学生都认为兼职是大学生的第二个“课堂”，通过兼职可以学到许多宝贵的东西。“存在就是合理”，职业没有高低之分，无论什么职业都有其可取与不可取之处，就看自己的需求。不少大学生觉得只要是能够赚钱的工作，就可以去试一试，品牌代理，促销等以前不会是(大学生从事的工作，现在都成为了大学生们可以接受的工作。

## 二、实践内容：

该公司主营茶品，并且兼售烟酒，未来我国茶产业的增长潜力巨大。因为国内外市场需求稳定增长。茶是世界三大饮料之一，而中国是世界茶产量第一大国、茶出口第二大国。从国内来看，喝茶已成为多数中国人的一种生活习惯，茶已成为社会生活中不可缺少的健康饮品和精神饮品，而且，随着人们健康消费观念的普及，茶正在被越来越多的人接受、喜爱和追求。从国际需求来看，中国茶出口一直保持稳定增长态势。另外中国茶产业已得到当地政府的大力支持与扶持，也得到投资者的关注，茶产业开始走向规模化、现代化、正

规化，未来增长潜力很大。浙江、江苏、福建等产茶地区已经把茶产业作为重要的扶持产业，茶产业基地蓬勃兴起。制造茶的工艺技术开始从手工化向机械化、自动化、现代化过渡，制造企业也加强了茶品牌的建设。

我们分两个班倒一替一天倒，早班八点—晚六点，晚班十点—晚八点，我在首山分部主要负责销售，从点滴小事做起熟记产品报价对每一种茶叶的功效都能熟知。刚开始工作的艰辛与不易是不能言喻，对烟酒茶一窍不懂的我，开始像模像样的对客人进行介绍，摆在我面前的第一个问题就是张不开嘴不知怎么跟客人攀谈，但是强大的内动力推动着我，我想真诚的笑容也许是打动客人最好的方法，第二个问题就是“站不住”，每天回家腿都疼、在柜台前也要将重心不断的更换觉得腿好像粗了，不过认为一切都是值得的。并且我现在也深知挣钱打工的不易，以后花父母的没一分钱都应该仔细，把钱花在刀刃上。

### 三、实践结果：

我在售茶的同时也学会了一些选购茶叶的常识，茶叶的选购不是易事，要想得到好茶叶，需要掌握大量的知识，如各类茶叶的等级标准，价格与行情，以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏，主要从色、香、味、形四个方面鉴别，但是对于普通饮茶之人，购买茶叶时，一般只能观看干茶的外形和色泽，闻干香，使得判断茶叶的品质更加不易。这里粗略介绍一下鉴别干茶的方法。干茶的外形，主要从五个方面来看，即嫩度、条索、色泽、整碎和净度。

另外，没有人选择反对大学生兼职、打暑期工或实习，大家都认为只要不影响学习能够积攒经验可以为以后的工作打基础。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外

的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建。

#### 四、实践总结或体会：

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。

通过这次社会实践，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多

的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

20xx年11月07号，我开始在杂治家居生活馆担任店员，开始实习。杂治家居生活馆为服装、饰品、家居用品、化妆品等个性化商品销售店，主要面向享受生活、品味独特的年轻一

族。这一天我到总部报到，完成入职手续后就开始到店里上班。作为店员，我的主要任务就是销售。虽然我之前曾经做过手机销售，但杂治的东西毕竟跟手机没什么关系，而且有许多稀奇古怪的东西，所以一开始还是无法适应。还好主管很是热心，对我提出的问题都细心解答，也教了我很多的销售技巧。

经过了几天之后，我对店里的商品慢慢熟悉了，也渐渐抓到了在杂治的销售要领，有了问题也能自己摸索出解决一些小方法来解决问题。到后来出现一般问题我都能自己解决，工作渐渐上手，自信心也不断增强，在之后业绩也保持稳定，实习就这样顺利结束。虽然这份工作很普通，但是仍然需要我们用心去做。在这期间我收获了很多，学到了很多在学校里面学不到的社会常识。使我在不断的尝试中渐渐地融入了社会这个大家庭。

下面我就浅显地谈谈我的感触吧！

1、做事情一定要细心，遇到任何事情都不要慌张：

周末，来买东西的顾客就比往日多了进一倍，那天轮到我做收银员，一下子几位顾客都前来结账，每个商品都必须一个一个地输入条形码。由于我的疏忽，把一位顾客的钱找给了另外一位，幸亏那位顾客素质很高，她及时的发现并把钱还给了另一位顾客，这才幸免造成大祸，当时我已经傻了，只知道不停的给顾客道歉。所有做事情一定要仔细，遇到再大的事情都不能慌张，不然就会手忙脚乱，任何事情都不能做好。

2、学会了与人沟通和处理事情的应变能力：

说到应变能力，我自认为我有了很大的提高。尽管不能让每一个顾客对我们的服务都感到满意。下面我就讲讲我遇到的一位老顾客，她在我们那里买了几次东西了，其中还带她朋

友来买过。当她再次来光顾的时候，我正准备向她打招呼，没想到她嘴里冒出来的话就把我给噎住了。你们猜她说了些什么：我的儿子都比你们大，怎么这样没大没小的。弄得我都不知道该怎么称呼她了，因为前几次来我都叫她姐，今天来她就开始训斥我，说不要叫我姐，你们这些小妹也太不老实了。然后她就边选东西，边数落我，弄的我一句话都没有插上。

她第二天又来了，又开始重复昨天同样的话，但是又多了一个理由说我们没有新款衣服摆出来，昨天就是没有看上衣服的款式。其实我挺冤的，因为昨天确实没有新货到，都是今天早上一早到的。我仍然不卑不亢地听着她的抱怨。她大概没有听到我的回音，转过头看着我。我知道是该我说话的时候了。我对她莞尔一笑：“阿姨，我看你这么年轻漂亮，还以为不过30多岁，所以才称您为大姐，并不是您说的不老实。您太年轻漂亮了。”这时我注意到她表情明显的变化，我知道我的话已经起作用了。气氛缓和下来了。接着我又不紧不慢的给她说了昨天新货没有到的原因。又和她聊了一些她家里面的事情，以及她儿子的情况。阿姨就在我们愉快的聊天过程中看中了一些东西。走的时候阿姨还特地为她刚进来时莫名的发火向我道了谦。

阿姨走后，主管和其他同事使劲的夸我的机智和说话的分寸，表情把握的好。说到这里我心里面还很感激那位阿姨，她让我懂得了“以德报怨”在销售中，甚至是人生中的重要作用。

### 3、一定要以诚待人：

那天四个女学生来到我们店里面看手表，我刚进店不久，对手表的情况还不是很了解。其中有个店员就跟其中的一个女生说：这手表防水，你拿回家就放心的用吧！我们承诺在一个月之内有任何非人为质量问题，我们无条件退货，一年内保修。那女孩子估计是被打动了，她还反复劝说其他的三个女孩买。最终成交了两个。但是仅仅过了一周，那四个女孩齐



齐找上门来，说那手表一下水全坏了！并要求退货，因为我们承诺的和实际不相符合。我是整个事情的旁观者，我顿时明白了我们的店员在推销手表的过程中使用了不正当的方式。

她是在想，如果碰到那些软弱的人估计就忍气吞声了，但她遇上的偏偏是懂得用知识武装自己的学生。很快店里面的争吵声达到了70分贝。我实在看不下去了，这样不仅会影响我们店里面的生意，传出去还会使店的声誉受到无法估量的损伤。她们要求见老板，不巧老板刚刚出去了。于是一个大胆的想法在我脑海中一闪而过，于是我走向了她们。面对她们的奚落和嘲讽，我一声不吭。等她们的声音渐渐的降下来的时候，我转过头把我的同事以老板的口气狠狠的说了一顿，在说的同时，我不时向她递以眼色示意。然后我大胆地自作主张把她们的手表换了。当时，我打定的决心是纵使老板很生气，甚至解雇我，我得按我良心办事，没有商量的余地。结果是大大出乎我的意料的，老板不仅肯定了我的做法，还认为我做事情很有魄力。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了基础。

感谢杂治家居生活馆给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是他们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我的所以同事，他们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

4、实习已经结束，我也该开始新的生活了。往后的日子里，

我还需要做好很多事情，比如继续学习专业知识，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管是做个职业经理人还是自主创业，大学时期和实习阶段的积累，必定是我人生的又一笔财富！